JANUARY 2027 / THREE LIVE ONLINE SESSIONS

Creative Resilience for Parents and Caregivers

For parents and caregivers of children aged 7–12

How can we help children navigate uncertainty and face challenges while we're still finding our own way?

This short course brings my doctoral research and my handbook, *Creative Resilience: Crafting Our Way Forward*, into everyday family life.

We'll explore what **psychological resilience** means and how it develops over time. Through repeated opportunities to make choices, express themselves and work through challenges, children can practise adapting with the support of the adults who care for them.

You'll combine paper crafts, role-play and making with everyday materials with **non-formal education techniques**. We'll practise asking open-ended questions, giving children room to lead and innovate, and reflecting together on what they tried and what they might do differently next time.

Three outcomes of resilience

Recovery
Regain a sense of balance after a difficult experience.

Sustainability
Maintain supportive relationships and meaningful routines while challenges continue.

Growth
Discover new abilities, perspectives and ways to respond.

You'll leave each session with an activity to adapt and try at home. We'll reflect on what you tried during the course.

> **Free waitlist**
> Joining is free and carries no commitment to enrol. It helps me gauge interest and find times that work for families. I'll share the dates, fees and details of the five complimentary places when registration opens.

Dr Reem Kassem

reemkassem.com/creative-resilience

يناير ٢٠٢٧ / ثلاث جلسات مباشرة عبر الإنترنت

المرونة الإبداعية للآباء والأمهات ومقدّمي الرعاية

للآباء والأمهات ومقدّمي الرعاية لأطفال تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٢ عاماً

كيف نساعد أطفالنا على التعامل مع عدم اليقين ومواجهة التحديات، ونحن ما زلنا نتعلّم كيف نتعامل معها؟

تستند هذه الدورة القصيرة إلى بحثي للدكتوراه ودليلي العملي *Creative Resilience: Crafting Our Way Forward*، وتقدّم طرقاً لتطبيق أفكارهما في الحياة الأسرية اليومية.

سنتعرّف إلى مفهوم **المرونة النفسية** وكيف تتطوّر مع مرور الوقت. فمن خلال فرص متكرّرة للاختيار والتعبير عن النفس والتعامل مع التحديات، يمكن للأطفال التدرّب على التكيّف بدعم ممّن يتولّون رعايتهم.

ستتعلّمون كيف تدمجون الأشغال الورقية ولعب الأدوار وصنع أشياء بموادّ متوفّرة في المنزل مع **أساليب التعليم غير النظامي**. سنتدرّب على طرح أسئلة مفتوحة، وإتاحة المجال للأطفال للمبادرة والابتكار، والتأمّل معهم فيما جرّبوه وما قد يرغبون في فعله بطريقة مختلفة في المرّة المقبلة.

النتائج الثلاث للمرونة النفسية

التعافي

استعادة الشعور بالتوازن بعد تجربة صعبة.

الاستدامة

الحفاظ على العلاقات الداعمة والروتين اليومي ذي المعنى في ظلّ استمرار التحديات.

النمو

اكتشاف قدرات ووجهات نظر جديدة وطرق مختلفة للتعامل مع التحديات.

ستحصلون في ختام كل جلسة على نشاط يمكنكم تكييفه وتجربته في المنزل، وسنتأمّل معاً في تجاربكم خلال الدورة.

قائمة الانتظار المجانية

الانضمام مجاني ولا يلزمكم بالتسجيل في الدورة. ستساعدني القائمة على معرفة مدى اهتمامكم وتحديد الأوقات الأنسب للأسر. سأشارك المواعيد والرسوم وتفاصيل المقاعد المجانية الخمسة عند فتح باب التسجيل.